



مهر استاد

Mehr-e-Ostad



نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه صنعتی شریف

موضوع ویژه: هویت و نقش آن در زندگی دانشجویی



معرفی کتاب



سخن سردبیر



گزارش یک پژوهش



معرفی فیلم



دوره نوجوانی را تا همین چند سال پیش از ۱۲ تا ۱۸ سالگی می‌دانستند و یکی از نظریه پردازان پیشگام در حوزه روانشناسی رشد، اریکسون، این دوره را دوره «بحران هویت» نامیده است؛ بدین معنی که نوجوان در این سال‌ها و در پی بلوغ جسمی و جنسی با مکانیسم «آزمایش و خطا» به دنبال یافتن پاسخ‌های مناسب برای پرسش‌های فلسفی و هستی‌شناختی خود است و می‌خواهد بداند از کجا آمده‌است، چرا آمده است، آمدنش برای چه بوده و هدف از خلقت و هستی و ... چه بوده و درصدد است تا «پازل هویتی» خود را تکمیل کند. ویتبورن (۲۰۱۰) به تبعیت از مارسیا که در تعیین نوع هویت دو بعد «کاوشگری» و «تعهد» را تاثیرگذار می‌داند، افراد را به چهار دسته تقسیم می‌کند.

کاوشگری بالا و تعهد بالا (هویت تثبیت یافته)

کاوشگری بالا و تعهد پایین (هویت تعلیقی) 

کاوشگری پایین و تعهد بالا (هویت دنباله‌رو) 

کاوشگری پایین و تعهد پایین (هویت سردرگم) 

مارسیا این ۴ نوع هویت را اینگونه تعریف می‌کند: در هویت دنباله‌رو، فرد بدون آزمون و خطا همان ارزش‌های والدین را می‌پذیرد؛ در هویت تعلیقی، فرد در حال آزمایش و خطا هست و هنوز به ثبات نرسیده است؛ در هویت سردرگم، فرد پس از آزمایش و خطا از مسیر اصلی ارزشی اجتماع خود منحرف شده است؛ و در هویت تثبیت یافته، فرد با سربلندی از فرایند آزمون و خطا به هویت و ارزش‌ها و معیارهای ثابتی دست می‌باید که تا سال‌ها این معیارها و ارزشها می‌تواند تداوم یابد.

به اعتقاد نیومن و نیومن (۲۰۰۳) **محدوده سنی این دوره تا ۲۲-۲۳ سالگی گسترش یافته است و این یعنی دانشجویان هنوز در مرحله بحران هویت هستند** و در این بین ممکن است دچار تغییر و دگرگونی‌هایی در حیطه‌های تحصیلی، اجتماعی، خانوادگی، ارزشی، مذهبی، سیاسی و امثالهم شوند و هنوز به ثبات نرسیده باشند. این بی‌ثباتی بخصوص در زمینه تحصیلی می‌تواند تبعات خاصی به دنبال داشته باشد که هزینه‌هایی را بر خود دانشجو، استاد، دانشگاه و نظام آموزش عالی تحمیل کند (مانند افت تحصیلی، بی‌علاقگی به رشته تحصیلی، مشروطی و اخراجی و تغییر رشته، تنش با اساتید و کارکنان). از این روست که لازم است به عنوان استاد، این فرایند رشدی و تحولی دوره دانشجویی را بهتر بشناسیم و بدانیم چگونه با آن کنار بیاییم. موضوع ویژه این شماره از نشریه «مهر استاد» به این موضوع پرداخته است.



فرآیند هویت یابی: کاوشی برای کشف خود

هویت پاسخی است به سوال «من کیستم؟»

هویت، فرآیند کشف خود است. سفری اکتشافی به درون، برای یافتن خود حقیقی. خود اصیل. خودی یکپارچه و قوی. هویت، بزرگترین تکلیف تحولی است که یک انسان در دوران نوجوانی برعهده دارد. این پدیده در اواسط دوره نوجوانی شروع می‌شود و در پایان دوره نوجوانی تا اندازه زیادی شکل خود را می‌یابد. به عبارت دیگر، انتظار می‌رود که در ابتدای دوره جوانی، افراد تا حد زیادی هویت خود را شکل داده باشند. هویت قوی و یکپارچه، اساس دوران بزرگسالی است؛ زیرا بزرگسالی یعنی زمان تصمیم گیری های مهم: انتخاب شغل، انتخاب همسر، انتخاب مسیر زندگی. اگر فرد به درستی خود را بشناسد و این که چه می‌خواهد و مسیرش در زندگی کدام است، بر این اساس می‌تواند انتخاب های خود را شکل دهد. انتخاب هایی که از آنها پشیمان نشود و مجبور به ترک یک مسیر و انتخاب مسیر دیگری نشود. پدیده ای که در نسل جوان زیاد شاهد آن هستیم: تغییر رشته تحصیلی، تغییر شغل، گم گشتگی و بلاتکلیفی، نداشتن انگیزه، نبود شوق و شور جوانی، نداشتن اهداف و ارزش های روشن و مانند آن.

براساس نظریه مارسیا، **فرآیند هویت یابی شامل دو بعد اساسی است: کاوشگری و تعهد.** در واقع، هویت یابی با کاوش و تلاش برای شناخت خود صورت می‌گیرد و در تعهد به پایبندی به برنامه های خود متبلور می‌شود. چنانچه هر یک از این ابعاد دوگانه در فرآیند هویت یابی به اندازه کافی وجود نداشته باشد، این فرآیند دچار اختلال می‌شود.

کاوشگری: همان طور که در بالا گفته شد، هویت یابی با تلاش و کوشش برای شناخت خود و جست و جوی فعالانه شروع می شود. یک نوجوان برای آن که خود را به درستی کشف کند، باید با دیدگاه‌ها، نظرات، سلیقه‌ها و آرای متفاوت روبه‌رو شود، آنها را بیازماید، گاه تجربه کند، ارزیابی کند و از دیگران پرس و جو کند. بنابراین، لازمه هویت، تلاش و کاوشی اساسی و جدی است. بدون کاوشگری، کشفی صورت نخواهد گرفت.

تعهد: هنگامی که فرد به دنبال جست و جو، به کشف و شناخت ارزش‌ها و اهداف خود نائل آمد، به آنها متعهد می شود و بر اساس آن چه کشف کرده است زندگی خود را تنظیم می کند. به عبارت دیگر، تعهد یک فرآیند تصمیم‌گیری است. وجود چنین تعهداتی، برای فرد چارچوب مشخصی ایجاد می‌کند که انتخاب‌ها و مسیر زندگی در این چارچوب شکل می‌گیرد و به همین دلیل بسیاری از تصمیم‌گیری‌های فرد در زندگی راحت‌تر و مشخص‌تر صورت می‌گیرد از جمله انتخاب رشته تحصیلی، شغل و ازدواج. در واقع، انتخاب‌های اصلی و مهم زندگی فرد.



بر اساس این دو بعد، تعهد و کاوشگری، انواع مختلف پایگاه های هویتی شکل می گیرد (جدول یک).

ابعاد	کاوشگری بالا	کاوشگری پایین
تعهد بالا	هویت تثبیت یافته طی مدت ها، تفکر، تجربه، صحبت با اطرافیان و کاوش جدی که انجام داده، مسیر زندگی خود را یافته و به آن پایبند است و در مسیر زندگی خود فعالانه تلاش می کند. مثال: دانشجویی که با شناخت دقیق خود و همچنین رشته تحصیلی، رشته خود را آغاز کرده و فعالانه جهت موفقیت تحصیلی کار می کند.	هویت دنباله رو به دنبال کاوش خود نیست. استانداردها و اهداف دیگران (والدین، همسالان، تبلیغات جامعه و ...) را پذیرفته. مسیری را دنبال می کند که دیگران تعیین کرده اند. مثال: دانشجویی که بهترین رشته و بهترین دانشگاه را انتخاب کرده، بدون این که خود را بشناسد و بدون این که رشته تحصیلی خود را بشناسد که تا چه اندازه این رشته با او همسویی دارد.
تعهد پایین	هویت تعلیقی تلاش فعالانه جهت یافتن خودشناسی و خودآگاهی هنوز مسیر خود را به درستی نیافته است. مثال: دانشجویانی که در پی شناخت خود اند.	هویت سردرگم نه کاوش می کند که خود و مسیر زندگی خود را بشناسد و نه تعهدی به کار یا برنامه ای دارد. مثال: یک جوان بی هدف و بی برنامه. اکثراً وارد دانشگاه نمی شوند. یا دانشجویی که فقط به دانشگاه آمده که کسی به او کاری نداشته باشد، درس نمی خواند، کار نمی کند، برنامه ای هم ندارد.

جدول یک- انواع پایگاه های هویتی بر اساس دو بعد کاوشگری و تعهد

برای این که نوجوان بتواند تکلیف رشدی هویت یابی را به درستی پشت سر بگذارد و به هویت تثبیت یافته دست یابد، باید به سه هدف زیر دست یابد:

کشف و پرورش پتانسیل های بالقوه خود. منظور از پتانسیل های بالقوه، کارهایی است که فرد می تواند بهتر از کارهای دیگر انجام دهد. چگونه فرد می تواند به این کشف نایل شود؟ پاسخ این سوال، فرآیند کوشش و خطاست. لازمه این کار آن است که فرد خود را در معرض دامنه وسیعی از فعالیت های مختلف قرار دهد. در چنین شرایطی است که متوجه می شود بعضی کارها را بهتر از کارهای دیگر انجام می دهد. در این رابطه، نظراتی که از دیگران دریافت می کند و همچنین احساس مثبتی که از انجام دادن این فعالیت ها برایش حاصل می شود، کمک خوبی به او می کند. این فرآیند طولانی است. موفقیت در این زمینه، بستگی به عوامل متعددی دارد از جمله: مهارت آموزی، استعداد، زمان، تلاش و تمایل به تحمل ناکامی ها و خستگی ها و رویارویی با مشکلات و موانع.

انتخاب «مقصود زندگی». منظور از مقصود زندگی، هدف غایی است که فرد مایل است به آن دست یابد. مقصود زندگی، باید با اهداف، استعدادها، مهارت ها و توانمندی های فرد سازگار باشند. انتخاب مقصودی که با توانمندی های فرد همسو نیست، منجر به ناکامی و شکست می شود.

ایجاد فرصت هایی برای تحقق مقصود زندگی. علاوه بر دو مورد بالا، فرد باید به فرصت هایی برای انجام این توانمندی ها و مقصود زندگی نیز دست یابد. معمولاً جوامع، فرصت هایی برای به تحقق درآوردن استعدادها و توانایی ها در اختیار جوانان قرار می دهند. چنان چه چنین فرصت هایی فراهم نشوند، ممکن است افراد برای دستیابی به چنین فرصت هایی، اقدام به مهاجرت نمایند.

پیامدهای فرآیند هویت یابی

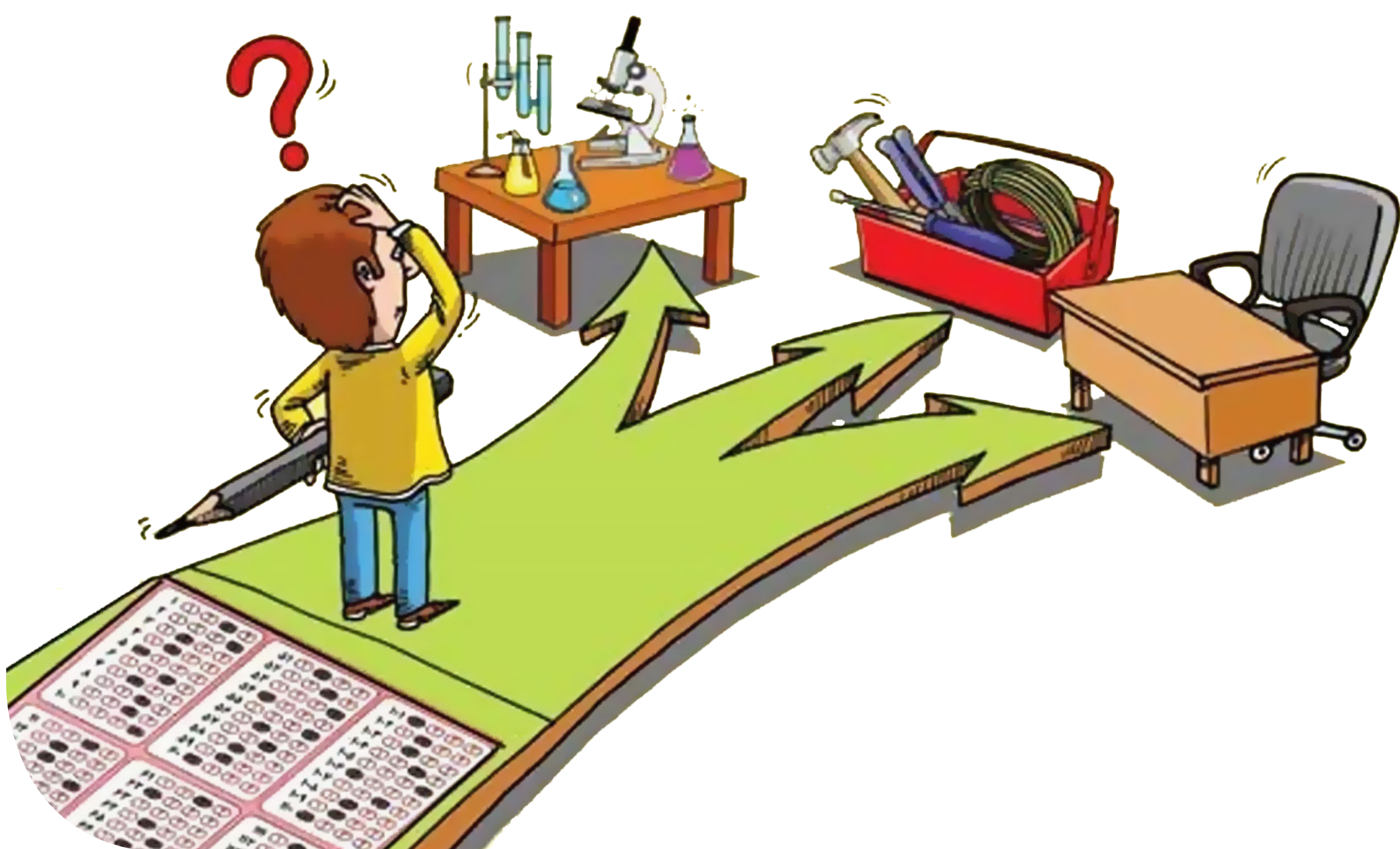
نتیجه فرآیند هویت یابی موفق و تثبیت یافته، ایجاد «خود» یکپارچه و قوی است. در صورتی که فرآیند هویت یابی به درستی پیش رود، علاوه بر سلامت جسم و روان بر کیفیت زندگی فرد نیز افزوده می گردد؛ همچنین، عزت نفس فرد نیز افزایش می یابد. پیشرفت تحصیلی دانشجویانی که به هویت موفق دست یافته اند بسیار بیشتر از سایر پایگاه های هویتی است. مسلم است که هویت موفق با کاهش اختلالات افسردگی و اضطرابی نیز همراه است.

برعکس، چنان چه افراد در فرآیند هویت یابی با مشکل روبه رو شوند از جمله شک به خود، افکار منفی، درگیری شدید با خود و مشکلات مشابه دیگر. چنین هویت هایی ممکن است با تلاش برای تحت تاثیر دادن دیگران یا راضی کردن دیگران همراه باشد. مثلاً، وقتی نوجوان فقط برای کسب تایید از سوی والدین و جامعه به انتخاب رشته تحصیلی می پردازد، ممکن است که رشته ای را انتخاب کند که با شخصیت و توانایی های او تناسب درستی ندارند.



ممکن است حتی چنین فردی در دست یابی به اهداف خود موفق شود ولی از آن جایی که با خود واقعی و اصیل او همسو نیست، از آن چه به آن دست یافته راضی نیست. چنین افرادی ممکن است در دوران میانسالی با تاسف و پشیمانی از انتخاب چنین مسیری روبه رو شوند. در چنین شرایطی، احتمال «بحران میانسالی» به طور جدی مطرح است و ممکن است باعث شود که در دوران میانسالی به تغییر سبک زندگی و اهداف خود بپردازند.

یکی از پیامدهای اشکال هویت یابی در دوره دانشجویی، افت تحصیلی یا رفتارهای اهمال کاری است. تردیدها، دودلی ها و سردرگمی های هویتی می تواند به بی انگیزگی در تحصیل منجر شود. در چنین شرایطی، افراد از امکانات تحصیلی در دسترس خود استفاده مناسبی نمی کنند چون هنوز به درستی نمی دانند آیا رشته تحصیلی مناسبی انتخاب کرده اند و ابهام های زیادی در این زمینه دارند.



منابع هویت یابی

افراد مختلفی می توانند به نوجوانان کمک کنند تا مسیری را در زندگی انتخاب کند که با توانایی ها و ویژگی های شخصیتی او هماهنگ و همسو باشند. این افراد عبارت اند از:

- والدین،
- معلمان،
- اساتید
- همسالان،
- مدل ها و الگوهای شایع در جامعه،
- رسانه،
- دانشگاه های و موسسات آموزش عالی.

”

با توجه به نظر نیومن و نیومن (۲۰۰۳) که معتقدند فرایند هویت به مدت ۴ سال به تعویق افتاده و به سن دانشجویی کشیده شده است، اساتید دانشگاه، خود مدل و الگوی مهمی برای هویت یابی دانشجویان اند. بخش نهان تدریس و تحصیل در دانشگاه، کمک به دانشجویان در یافتن خود واقعی و اصیل است. همین طور، کشف استانداردها و ارزش های مهم در زندگی. دانشجویان، اساتید را به عنوان الگوی خود در زندگی قرار می دهند. آشنایی با تفکر اساتید و سبک زندگی سالم آنان، بخشی از کاوش و تلاشی است که دانشجویان برای کشف خود و هویت یابی انجام می دهند. به همین دلیل، هر چه فرصت ارتباط دانشجویان با اساتید بیشتر باشد، آنان در کاوش خود موفق تر و در هویت یابی خود سریع تر و موفق تر خواهند بود.

“



GATTACA

گاتاکا

گاتاکا (Gattaca)

گاتاکا، فیلمی علمی تخیلی است. زمان فیلم آینده است. زمانی که پیشرفت تکنولوژیک به اندازه ای رسیده است که از همان ابتدای تولد با آزمایش بر یک قطره خون نوزاد می توان وضعیت سلامت و توانمندی او را روشن ساخت. این تمام ماجرا نیست. چون، براساس زمینه ژنتیک فرد، انتظاراتی که از او می رود، نیز تعیین می شود. نام فیلم یعنی کلمه، گاتاکا، برگرفته از ترکیب حروف اختصاری نام چهار باز آلی است که دی ان ای^۱ انسان را تشکیل می دهند: G, A, T, C

زمانی که قهرمان فیلم، به دنیا می آید، نتیجه آزمایش ژنتیکش نشان می دهد او در بزرگسالی دچار بیماری قلبی عروقی می شود و فرد «ناتوانی» است. برخلاف فرزند پسر دیگر خانواده که توانمند و قوی است. در طی فیلم صحنه های زیبایی از مسابقه دو برادر را می بینیم. قهرمان فیلم، در کودکی، همیشه، بازنده مسابقات است. چون قلبش بیمار است.

۱.DNA



ولی، که او، بی توجه به این «ضعف» همچنان در سودای رفتن به کاتاگاست: موسسه ای که نخبگان، توانمندان و افراد «معتبر^۱» به آن جا می روند و در صورت کسب صلاحیت های لازم به فضا اعزام می شوند. سیاره ای که فقط افراد سالم و توانمند و «معتبر^۲» می توانند به آن جا اعزام شوند. این درحالی است که او، به علت مشکلات جسمی خود، موردی «نامعتبر» است. ولی، قهرمان فیلم به سودای خود می اندیشد و تلاش می کند. بی وقفه. پی در پی. او سرسختانه در پی دست یابی به هدف خود است: رفتن به کاتاگا و اعزام به سیاره ویژه افراد معتبر.

جدول یک، ویژگی های فیلم شناسی «کاتاگا»

کارگردان و نویسنده	اندرو نیکول ^۳
بازیگران	ایتن هاک ^۴ اوما تورمن ^۵ جود لا ^۶ لورن دین ^۷ ارنست بورگناین ^۸ آلن آرکین ^۹
برنده	اسکار: دکوراسیون و فضای فیلم
مدت	۱۰۶ دقیقه
ژانر فیلم	علمی-تخیلی

۱.valid

۲.invalid

۳.Andrew Niccol

۴.Ethan Hawke

۵.Uma Thurman

۶.Jude Law

۷.Loren Dean

۸.Ernest Borgnine

۹.Alan Arkin

شرح فیلم

فیلم، به زیبایی نشان می دهد، «خواستن، توانستن است». آن چه انسان ها را «توانمند» یا «معتبر» می کند، ژن ها نیستند. جسم آنان نیست. بلکه، قدرت روان و نیروی «خواستن» است و «تلاش». تلاش برای فهم خود و تلاش برای اقدام جهت آن چه که می خواهی. همین. در جریان فیلم، با افت و خیزها و ماجراهایی که رخ می دهد، می بینیم انسانی که «می خواهد» و برای آن تلاش می کند علی رغم تمام محدودیت ها و ممنوعیت ها به آن چه می خواهد دست می یابد. آن کسی که همه فکر می کردند آینده ای نخواهد داشت، به جای انسان «توانمند»، «قدرتمند»، «برگزیده» یا «معتبر» به سیاره مورد نظر اعزام می شود. ولی، چگونه؟ مگر او «نامعتبر» نبود؟ انسانی با قلب بیمار و ضعف بدنی. چگونه است که او به سیاره «نخبگان» و «معتبرها» و «برگزیدگان» اعزام می شود؟ چگونه شد که او توانست ولی، کسی که تصور می شد برای این مأموریت عالی است و کاملاً صلاحیت اعزام به سیاره را دارد، به خاکستر نشست. اگر او هم با چه با تلاشی که کرد، توانست، همچنان، بخشی از وجودش را به سرزمین موعدهش برساند.

پیام اصلی فیلم این است: «قدرت و توانمندی انسان ها را نمی توان بر اساس زیست شناسی و ژن شان برآورد کرد. روان انسان، ذهن انسان، قدرتی دارد که با هیچ قدرت دیگری قابل مقایسه نیست. موفقیت، پدیده ای برگرفته از روان است و جسم در این میان تاثیر چندانی ندارد».

نام کتاب: «خیره به خورشید»؛ غلبه بر هراس از مرگ

نام مولف: دکتر اروین یالوم

نام مترجم: مهدی غبرایی

تعداد صفحات: ۲۴۸ صفحه

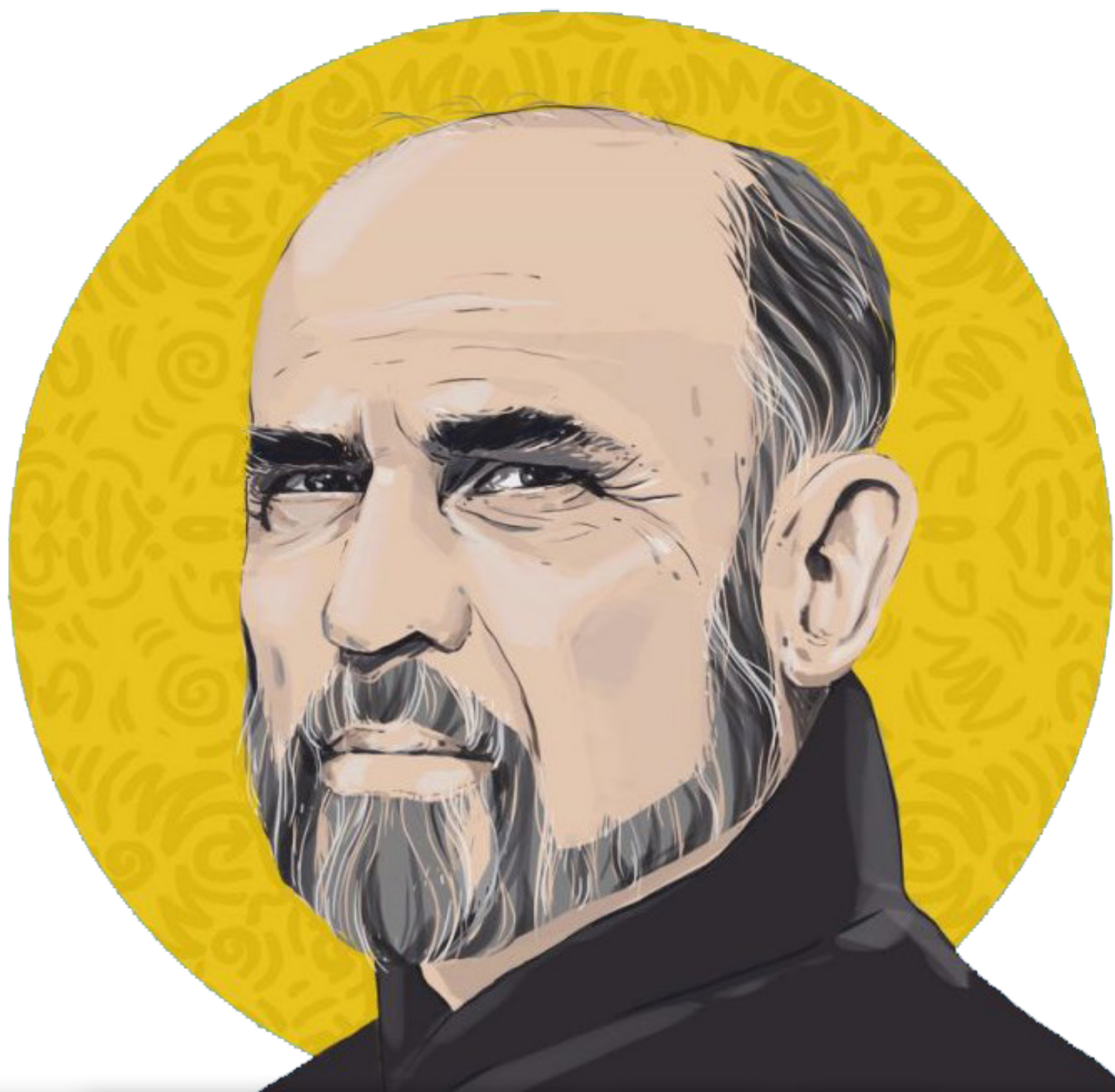
ناشر: انتشارات نیکو نشر

نوبت چاپ: هشتم (۱۳۹۹)



کتاب خیره به خورشید، نوشته دکتر اروین یالوم (Ervin Yalom) است. روان‌شناس برجسته و صاحب‌نظر در روان‌شناسی وجودی. او در این کتاب به اضطراب و ترس از مرگ پرداخته است. شاید اکثر مردم دوست ندارند به مرگ فکر کنند، ولی، یکی از مباحث مهم و اساسی در روان‌شناسی وجودی بحث مرگ است. مبحث مرگ از آن جایی مهم است که اندیشیدن صحیح به مرگ، به انسان کمک می‌کند تا به زندگی خود به درستی بیندیشد. از آن جایی که مرگ هست، پس باید زندگی کنیم. هر لحظه و هر دقیقه زندگی، ارزشمند است. زندگی، نعمت کمیابی است که به انسان هدیه شده است و برای قدر هر لحظه آن را باید به درستی دانست. فکر کردن به مرگ، مخصوص بیماران، سالمندان یا میانسالان نیست. با اندیشیدن به مرگ، ابعاد مختلف زندگی و زیبایی آن روشن تر و مشخص تر می شود. در این شرایط است که انسان ها به ارزش زندگی و هدر ندادن آن به درستی فکر می کنند. اگر به درستی به زندگی فکر کنیم تصمیم هایی خواهیم گرفت که بعداً، مجبور نباشیم تغییر رشته، تغییر کار، تغییر برنامه بدهیم. فرصتی نیست که هر چیزی را بارها و بارها بیازماییم و باز هم اشتباه کنیم.

شاید، زندگی در شرایط کرونا، مبحث مرگ را برای همه افراد جدی تر کرده باشد. مرگ در یک قدمی هر انسانی است. پیامی که اندیشیدن به مرگ دارد آن است که «به درستی زندگی کن». دکتر یالوم می گوید: «آن چه انسان ها را از مرگ می ترساند، خودِ مرگ نیست، بلکه زندگی نکردن است». افراد از مرگ می ترسند چون زندگی نکرده اند. پس مهم است که به درستی زندگی کنیم. دکتر یالوم، در این کتاب، ابعاد مختلف مرگ را به خوبی بررسی کرده است.



گزارش یک پژوهش

مطالعه ملی شیوع شناسی مصرف مواد در جمعیت عمومی آمریکا تحت عنوان «آینده پژوهی MonitoringTheFuture» از سال ۱۹۷۵ تاکنون به مدت ۴۵ سال است که به صورت سالانه بر روی گروه های مختلف جمعیتی از جمله دانشجویان (از ۱۹۸۰) انجام می شود. میزان شیوع برخی از مواد در بین دانشجویان امریکایی در ده سال اخیر و عدد پایه سال ۱۹۸۰ (در صورت وجود) در جدول صفحه بعد آمده است. نگاهی به روند میزان مصرف در ده سال اخیر به ویژه با مقایسه با رقم پایه سال ۱۹۸۰ نشان می دهد که این کشور در بحث پیش گیری و کاهش مصرف مواد به ویژه سیگار و قلیان در بین جمعیت دانشجویی موفق بوده است. اگرچه هنوز هم تعداد قابل توجهی از دانشجویان امریکایی درگیر مصرف مواد مختلف به ویژه الکل و ماری جوانا هستند. ضمناً مصرف ماری جوانا در سالهای اخیر مجدداً رو به افزایش گذاشته است که شاید تحت تاثیر آزادسازی این ماده در بعضی از ایالت های امریکا و کشورهای دیگر باشد. مقایسه این آمار با یکی از مطالعات شیوع شناسی مصرف مواد در مقیاس بزرگ در بین دانشجویان ایران حاکی از آن است شایع ترین ماده های مصرفی عبارتند از سیگار و قلیان و مشروب و سپس خانواده ماری جوانا (از جمله گل). البته لازم به ذکر است که میزان مصرف سیگار و قلیان در دانشجویان ایران بالاتر از دانشجویان امریکا و میزان مصرف الکل (حدود یک سوم) و ماری جوانا (حدود یک هشتم) بسیار پایین تر از دانشجویان امریکایی است.

میزان شیوع مصرف برخی از مواد در جمعیت دانشجویی آمریکا در یک دهه اخیر و مقایسه با سال مبنا (۱۹۸۰)

نام ماده	۱۹۸۰	۲۰۱۰	۲۰۱۱	۲۰۱۲	۲۰۱۳	۲۰۱۴	۲۰۱۵	۲۰۱۶	۲۰۱۷	۲۰۱۸	۲۰۱۹
الکل	۹۰٫۵	۷۸٫۶	۷۷٫۴	۷۹٫۲	۷۵٫۶	۷۶٫۱	۷۹	۷۸٫۹	۷۵٫۸	۷۴٫۶	۷۷٫۶
ماری جوآنا	۵۱٫۲	۳۲٫۷	۳۳٫۲	۳۴٫۹	۳۵٫۵	۳۴٫۴	۳۷٫۹	۳۹٫۳	۳۸٫۳	۴۲٫۶	۴۳
سیگار	۳۶٫۲	۲۸٫۱	۲۵٫۸	۲۳٫۴	۲۳٫۲	۲۲٫۶	۲۰٫۱	۱۸٫۷	۱۶٫۷	۱۵٫۵	۱۶
قلیان	----	---	۲۷٫۹	۲۵٫۷	۲۶٫۱	۳۲٫۷	۲۳٫۴	۱۶٫۹	۱۰	۱۱٫۴	۱۰٫۶
ال اس دی	۶	۴٫۹	۴٫۱	۴٫۵	۴٫۵	۴	۴٫۳	۴٫۵	۴٫۱	۵٫۱	۵٫۳
اکس	----	۴٫۳	۴٫۲	۵٫۸	۵٫۳	۵	۴٫۲	۴٫۷	۲٫۵	۴٫۳	۳٫۳
کوکابین	۱۶٫۸	۳٫۵	۳٫۳	۳٫۱	۲٫۷	۴٫۴	۴٫۳	۴	۴٫۸	۶	۵٫۶
ریتالین	----	۱٫۹	۲٫۳	۱٫۸	۳٫۶	۱٫۶	۲	۲٫۴	۱٫۴	۱٫۳	۲٫۵



”

میزان مصرف سیگار و قلیان در دانشجویان ایران بالاتر از دانشجویان آمریکا و میزان مصرف الکل (حدود یک سوم) و ماری جوآنا (حدود یک هشتم) بسیار پایین تر از دانشجویان آمریکایی است.

“



صاحب امتیاز:

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه صنعتی شریف

مدیرمسئول:

دکتر مجید صفاری نیا

سردبیر:

دکتر حمید یعقوبی

شورای سیاست‌گذاری:

دکتر مجید صفاری نیا، دکتر منصوره سادات صادقی، دکتر
حمید یعقوبی، دکتر ربابه نوری، دکتر بهروز دولت‌شاهی،
حمید پیروی، حسین ناصری

طراح گرافیک:

حسین آشیانی



مهر استاد

Mehr-e-Ostad

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه صنعتی شریف



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

SHARIF_UNI_COUNSELING



تلگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

@SH_COUNSELING



وبسایت دفتر مشاوره و سلامت:

HTTP://CH.SAORG.IR

